

# إرشادات لـ الأشخاص الذين ثبتت إصابتهم بفيروس COVID-19

إذا ثبتت إصابتك بفيروس COVID-19، فمن المهم أن تتخذ الاحتياطات لحماية صحة الآخرين والحد من انتشار هذا المرض. توصي وزارة الصحة ومراقبة البيئة (DHEC) بعزل نفسك عن الآخرين والقيام بما يلي:

## ١. تجنب الاختلاط المباشر بالآخرين.



- ابق في المنزل وتجنب التواصل مع الآخرين.
  - لا تذهب إلى العمل أو المدرسة خلال هذه الفترة.
  - ناقش وضع عملك مع صاحب العمل قبل العودة إلى العمل.
- لا تستقل وسائل النقل العام أو سيارات الأجرة أو تشارك المركبات.
- تجنب الذهاب إلى الأماكن المزدحمة (مثل مراكز التسوق والسينما) أو المشاركة في الأنشطة العامة.
- تجنب الاختلاط بالآخرين في منزلك. على أفراد الأسرة أن يبقوا في غرفة أخرى أو يتم فصلهم عنك قدر الإمكان. على أفراد الأسرة استخدام غرفة نوم وحمام منفصلين، إذا كان ذلك متاحًا.
- حافظ على مسافة بينك وبين الآخرين (حوالي ٦ أقدام) وعدم السماح بدخول الزوار.
- تجنب ملامسة الحيوانات الأليفة والحيوانات الأخرى. إذا كان يجب عليك رعاية حيوانك الأليف أو التواجد حول الحيوانات أثناء مرضك، فقم بغسل يديك قبل التعامل مع الحيوانات الأليفة وبعده ارتد قناع وجه أو كمامة من القماش.
- اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل أو استخدم معقم يدين كحولي يحتوي على نسبة ٦٠ إلى ٩٥٪ كحول.
- ارتد قناع الوجه، إذا كان متاحًا، عند التواجد حول أشخاص آخرين. إذا لم تتمكن من ارتداء قناع الوجه، فعلى الآخرين ارتدائه، إذا كان متاحًا، عندما يكونون حولك.
- تجنب مشاركة الأدوات الشخصية والمنزلية مثل الأطباق والفرش والمناشف والأشياء الأخرى. اغسل هذه الأشياء جيدًا بعد استخدامها.
- نظف الأسطح "كثيرة اللمس" بشكل متكرر باستخدام منظف رذاذ منزلي أو مناديل مبللة. تشمل هذه الأسطح على أشياء مثل المناضد ومقابض الأبواب أدوات الحمامات والهواتف ولوحات المفاتيح والمصابيح.
- توصي DHEC بأن تقوم بهذه الأنشطة حتى تتحسن الأعراض الظاهرة عليك وتنقضي ١٠ أيام على الأقل على إصابتك بالمرض وتتخلص من الحمى دون استخدام الأدوية الخافضة للحرارة لمدة ٢٤ ساعة. إذا لم تظهر عليك أي أعراض ولكن ثبتت إصابتك بفيروس COVID-19، فإن DHEC توصي بالقيام بهذه الأنشطة حتى تنقضي ١٠ أيام منذ تاريخ تقديمك عينة للفحص.
- إذا كنت مصابًا بمرض شديد أو لديك ضعف شديد في جهاز المناعة، فقد تحتاج إلى عزل حتى تنقضي مدة ٢٠ يومًا منذ بداية المرض وتتخلص من الحمى دون استخدام دواء خافض للحرارة لمدة ٢٤ ساعة وتتحسن الأعراض الظاهرة عليك. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول العزل لهذه الفترة الطويلة.

## ٢. إذا كنت بحاجة إلى طلب رعاية طبية خلال هذا الوقت:

- اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل الذهاب إلى مكتبه/ عيادته.
- إذا كانت هناك حاجة إلى معالجة طبية طارئة لأي حالة، فاتصل برقم ٩١١. أخبر موظف خط ٩١١ وطاقم الطوارئ أنك في عزلة منزلية نتيجة إصابتك بفيروس COVID-19.



تفضل بزيارة [scdhec.gov/COVID19](https://scdhec.gov/COVID19) للحصول على المزيد من المعلومات أو اتصل بخط الرعاية (CARELINE) على الرقم ٣٢٤٣٢-٤٧٢-٨٨٥-١ للأسئلة العامة.